



CUIDADOS NO CORREDOR

- ▲ Os corredores são locais de passagem e muitas vezes estreitos, devem assim ser desobstruídos.
- ▲ Atenção aos tapetes.
- ▲ Devem existir luzes de presença em locais estratégicos.



CUIDADOS NO QUARTO E SALA DE ESTAR

- ▲ O quarto deve estar arrumado, sem acessórios fora dos locais habituais.
- ▲ Boa luminosidade através de luz natural e à noite deve haver luzes de presença.
- ▲ Os tapetes e carpetes devem ser retirados, ou então devem ser antiderrapantes.
- ▲ Evitar fios, cabos, livros, pequenos ornamentos espalhados pelo chão.

APOIAM A CAMPANHA **PREVENÇÃO DE QUEDAS**



Elás, 350 mg/g, creme, *Symphytum officinale* (consolda), é um medicamento não sujeito a receita médica. Indicado para o tratamento tópico da dor, inflamação e inchaço dos músculos e articulações, no caso da artrite degenerativa, mialgia aguda nas costas, entorses, contusões e ruturas após lesões desportivas e acidentes. Creme para uso tópico. Para aplicação apenas sobre a pele intacta, não devendo ser aplicado nos olhos, em membranas mucosas ou em feridas abertas. Por conter parabenos podem ocorrer reações alérgicas, inclusivamente reações retardadas. O benzoato de benzilo pode causar irritação moderada na pele, olhos e membranas mucosas. O álcool cetosteárilico pode causar irritação localizada da pele (por exemplo, dermatite de contacto). Não deve ser usado em crianças com menos de 12 anos de idade. Doentes a usarem o creme pela primeira vez, devem aplicar o produto numa pequena área, por exemplo no pulso, para testar a tolerância antes do uso. Doentes com predisposição alérgica podem ser mais propensos a sofrer reações de hipersensibilidade. Leia cuidadosamente o folheto informativo e rotulagem e, em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.



www.spot.pt

30%
DOS SÊNIORES
JÁ CAÍRAM ALGUMA VEZ

5% a 10%
DESSAS QUEDAS
OCASIONAM LESÕES
GRAVES COM RISCO DE MORTE

28%
DAS MORTES NA POPULAÇÃO
SÊNIOR ACONTECEM
POR CONSEQUÊNCIAS DIRETAS
DE QUEDA.



NÃO CAIA NISSO

Prevenir para não cair



Com o apoio:

Fundação
Vodafone
Portugal



anf
Associação Nacional das Farmácias



MERCK
Divisão Consumer Health

Pierre Fabre
Médicament

NÃO CAIA NISSO

Prevenir para não cair



A queda pode acontecer por várias razões - algumas relacionadas com o indivíduo, outras com o meio que o rodeia.

A consequência mais grave e mais frequente das quedas é a fratura, devido à diminuição da densidade óssea.

Qualquer fratura provoca um grande impacto na vida da pessoa, nomeadamente na perda da sua autonomia, e claro, após uma queda a pessoa tem receio de voltar a cair.

A tendência natural para o sedentarismo leva à diminuição da massa muscular, e tem como consequências a diminuição da auto-estima e muitas vezes a deterioração do estado cognitivo.



CUIDADOS NA COZINHA

- ▲ A cozinha deve ser um espaço de livre acesso.
- ▲ Cuidado com os líquidos derramados no chão.
- ▲ Cuidado com os tapetes soltos.
- ▲ Armários de fácil acesso.
- ▲ Importante uma boa luminosidade.



CUIDADOS NA CASA DE BANHO

- ▲ Cuidado com os líquidos derramados, pois aqui o perigo é mais elevado.
- ▲ O chão deve ser desimpedido de tapetes, na sua existência devem ser antiderrapantes.
- ▲ Coloque barras de apoio no chuveiro e na sanita.
- ▲ Deve tomar banho sentado para evitar as quedas.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO NA VIDA DIÁRIA

- ▲ Ao tomar banho não tranque a porta e tenha o telemóvel por perto.
- ▲ Durante o dia use o telemóvel pendurado ao peito.
- ▲ Beber água durante o dia.
- ▲ A alimentação deve ser equilibrada, variada e deve ingerir-se vitamina D.

- ▲ Vigiar a tensão arterial.
- ▲ Vigiar a medicação com o médico.

Cuidado com os animais de estimação.
Muitas quedas dão-se por tropeçar neles.